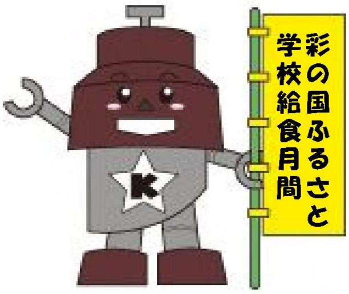
令和４年

川口市学校給食献立日誌

６月

センター調理小学校
（元郷学校給食センターＡ献立）



川口市マスコット「きゅぽらん」

献立実施校
柳崎・上青木南・在家・木曽呂・戸塚綾瀬

川 口 市 教 育 委 員 会

～食物アレルギーに関する留意事項～

〇本誌に記載の食物アレルギーについては、食品衛生法施行規則で「特定原材料」として定める７品目（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生）並びに「特定原材料に準ずるもの」21品目（アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま、カシューナッツ）についてのみ記載しており、その他のアレルギー物質については、記載しておりません。

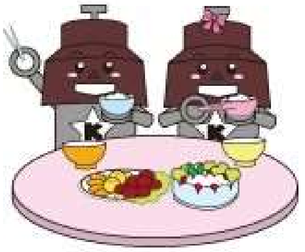
〇コンタミネーション（食品を製造する際に、原材料としては使用していないにもかかわらず、特定原材料等が意図せずして最終加工食品に混入してしまうことです。）については記載してありませんのでご注意ください。

〇調理場・調理従事者・調理機器・器具・食器はアレルギー専用ではございません。注意して調理しておりますが、同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。

〇揚げ油は、ろ過して数回使用しているため、アレルゲンを含む原材料及び加工食品も調理しております。

〇丸ごと食べられる魚は魚卵を含む場合がございます。また、魚介類（ちりめんじゃこ等の小魚）や海藻類には収穫の際に、えび、かに、いか等の混入の可能性がございます。それらを調理過程において、完全に除去することはできませんのでご了承ください。

〇製造業者からの食品内容報告時、最終加工品における特定原材料等の総タンパク質量が数μg/mlの濃度レベル又は数μg/mg含有レベルに満たないこと等によりアレルギー症状を誘発する可能性が極めて低いため、アレルギー物質の表示を省略して報告を受けましたが、学校保健課判断によりアレルギー物質を原材料として使用していることから、極微量であっても食物アレルギー症状が起きるのを避けるために表示をしております。



川口市マスコット「きゅぽらん」

センター調理小学校（元郷センターＡ献立）

６ 月 分 献 立 の 栄 養 価

給食日	献立名	ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	RE	VB1	VB2	VC	食物繊維	食塩	価格	価格(税込)
6 - 1	子供パン　牛乳　マカロニスープ　豚肉のトマトソースがけ　野菜のソテー	597	28.5	24.8	56.1	287	63	0.9	2.3	238	0.62	0.50	23	4.2	3.0	217.79	235.21
6 - 2	ごはん　牛乳　呉汁　さけの塩焼き　切り干し大根の煮物	593	28.4	14.4	81.3	313	96	1.8	2.6	228	0.60	0.50	10	5.7	3.0	211.32	228.23
6 - 3	むさしのうどん　牛乳　みそポテト　小松菜のごま和え	597	20.5	15.7	86.9	338	85	1.9	2.0	331	0.37	0.48	27	5.4	3.5	207.61	224.22
6 - 6	ごはん　牛乳　かみなり汁　さばのカレーしょうゆ焼き　煮浸し	591	22.4	20.5	72.2	312	83	2.0	2.6	231	0.51	0.55	14	2.5	2.0	181.92	196.47
6 - 7	ごはん　牛乳　鋳物汁　豚肉のゆず香和え　するめ入りきんぴら	649	27.8	20.2	85.6	302	88	1.8	3.3	265	0.87	0.48	7	2.8	2.8	220.50	238.14
6 - 8	黒パン　牛乳　ラビオリスープ　ポークストロガノフ　フライドポテト	599	24.8	21.2	66.2	298	59	1.6	2.2	202	0.57	0.50	18	3.9	3.1	213.17	230.22
6 - 9	ごはん　牛乳　まゆ玉汁　豆腐ハンバーグ　青菜のソテー	614	19.7	17.6	86.0	387	88	2.9	2.5	331	0.51	0.42	17	3.8	2.6	208.92	225.63
6 - 10	長崎ちゃんぽん　牛乳　しゃくし菜ぎょうざ　にんじんしりしり	594	24.9	18.1	71.3	279	65	1.5	2.3	413	0.43	0.48	21	4.4	3.4	215.55	232.79
6 - 13	ごはん　牛乳　すまし汁　鶏肉の照り焼き　こんにゃくの炒め煮	587	26.6	17.7	76.2	303	88	1.9	3.3	347	0.67	0.55	11	3.3	2.9	214.50	231.66
6 - 14	ごはん　牛乳　みそ汁　さわらの西京焼き　筑前煮	582	27.2	16.4	76.8	291	70	2.4	2.0	151	0.50	0.52	8	2.6	2.3	207.72	224.34
6 - 15	コッペパン　牛乳　コーンポタージュ　ポテトコロッケ　いんげんのソテー	599	21.8	23.0	74.5	353	65	1.5	2.1	198	0.40	0.57	14	5.7	3.1	220.05	237.65
6 - 16	ごはん　牛乳　いも団子汁　厚焼きたまご　豚肉とにらのみそ炒め	596	24.3	14.3	85.7	309	76	2.3	3.0	294	0.72	0.62	21	2.6	2.4	213.06	230.10
6 - 17	クリームスパゲティ　牛乳　コーンソテー　レモンゼリー	602	22.3	19.4	82.2	350	60	1.6	1.9	203	0.30	0.52	39	4.5	3.0	220.93	238.60
6 - 20	カレーライス　牛乳　ツナサラダ　手作りブルーベリーケーキ	712	21.6	21.7	107.2	298	70	1.7	2.6	418	0.64	0.47	27	6.3	2.5	212.32	229.31
6 - 21	ごはん　牛乳　わんたんスープ　スタミナ焼肉　ミニトマト	582	28.8	14.9	79.1	272	71	1.6	3.3	242	1.02	0.51	22	2.7	2.0	243.24	262.70
6 - 22	ごはん　牛乳　肉じゃが　ワニフライ　レモンドレッシングサラダ	679	29.1	19.0	98.7	285	85	3.6	2.9	263	0.75	0.48	38	9.4	2.7	228.86	247.17
6 - 23	ごはん　牛乳　彩の国汁　豚肉のねぎみそ焼き　ひじきの五目煮	603	23.3	19.0	77.9	319	82	2.8	4.6	273	0.79	0.49	16	3.5	2.4	216.50	233.82
6 - 24	とりねぎうどん　牛乳　狭山茶風味のししゃもフライ　ブロッコリー	593	25.2	18.5	72.2	391	75	1.9	2.1	241	0.24	0.54	35	5.1	2.9	266.54	287.86
6 - 27	ごはん　牛乳　具だくさんみそ汁　鶏のから揚げ　エリンギの炒め物	642	24.5	22.0	84.6	287	65	1.8	2.4	266	0.54	0.55	31	4.8	2.6	233.47	252.15
6 - 28	ごはん　牛乳　せんべい汁　いわしのみぞれ煮　いんげんのツナごま和え	584	24.4	15.2	75.9	387	85	2.5	2.3	229	0.47	0.54	8	3.3	2.8	225.68	243.73
6 - 29	ツイストパン　牛乳　むさしのシチュー　コーンフライ　きゅうりと枝豆のサラダ	599	20.4	22.5	79.1	345	70	1.2	1.9	316	0.29	0.50	34	7.8	2.8	225.84	243.91
6 - 30	ごはん　牛乳　中華風かきたまコーンスープ　しゅうまい　もやしとチンゲンサイの炒め物	584	23.8	15.3	84.3	272	66	1.8	3.0	155	0.66	0.55	13	3.4	2.6	198.64	214.53
	合　　計	13378	540.3	411.4	1760.0	6978	1655	43.0	57.2	5835	12.47	11.32	454	97.7	60.4	4804.13	5188.44
	平　　均	608	24.6	18.7	80.0	317	75	2.0	2.6	265	0.57	0.51	21	4.4	2.7	218.37	235.84
	(動物性)		(13.7)	(14.5)													
	学校給食摂取基準	650	26.8	18.1		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0		
	充　足　率 (%)	94	92	103		91	150	67	130	133	143	128	84	98	135		
	PFCバランス (%)	100	16	28	56												

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 4 年 6 月 1 日 水 曜日

＜献立名＞　子供パン　牛乳　マカロニスープ　豚肉のトマトソースがけ　野菜のソテー

食　品　名		一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
子供パン	（低）	1個	30.00	乳、小麦、大豆
子供パン	（中）	1個	40.00	乳、小麦、大豆
子供パン（1コ取り）	（高）	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳		1個	206.00	乳
マカロニ（シェル・乾）		7.00	7.00	小麦
鶏むねこま（皮なし）		20.00	20.00	鶏肉
たまねぎ（生）		21.28	20.00	
にんじん（生）		10.31	10.00	
ほうれんそう（冷凍）		10.00	10.00	
ホールコーン（冷凍）		15.00	15.00	
なたね油		0.50	0.50	
コンソメのもと		1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ		2.00	2.00	小麦、大豆
食塩		0.60	0.60	
こしょう（白）		0.03	0.03	
水		140.00	140.00	
豚肉（ロース・切り身）		1個	50.00	豚肉
食塩		0.20	0.20	
こしょう（白）		0.01	0.01	
にんにく（生）		0.22	0.20	
たまねぎ（生）		10.64	10.00	
ぶなしめじ（バラカット）		5.00	5.00	
デミグラスソース		5.00	5.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ		4.00	4.00	
三温糖		0.10	0.10	
なたね油		0.30	0.30	
キャベツ（生）		29.41	25.00	
にんじん（生）		5.15	5.00	
青ピーマン（生）		3.53	3.00	
もやし（生）		10.00	10.00	
なたね油		0.50	0.50	
食塩		0.30	0.30	
こしょう（白）		0.01	0.01	
こいくちしょうゆ		0.80	0.80	小麦、大豆

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 4 年 6 月 2 日 木 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　呉汁　さけの塩焼き　切り干し大根の煮物

食　品　名		一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低)	60.00	60.00	
	(中)	70.00	70.00	
	(高)	80.00	80.00	
牛乳		1個	206.00	乳
豚肉（もも・こま）		5.00	5.00	豚肉
ごぼう(半月)		5.00	5.00	
にんじん（生）		10.31	10.00	
だいこん（生）		11.11	10.00	
じゃがいも（生）		16.67	15.00	
いんげん（冷凍）		5.00	5.00	
油揚げ（カット・冷凍）		5.00	5.00	大豆
大豆（冷凍）		18.00	18.00	大豆
だしのもと		1.00	1.00	
なたね油		1.00	1.00	
みそ（白）		12.00	12.00	大豆
水		140.00	140.00	
さけの塩焼き（冷凍）		1個	40.00	さけ
なたね油		0.10	0.10	
切り干し大根		5.00	5.00	
にんじん（生）		10.31	10.00	
さつまあげ（冷凍）		3.00	3.00	
糸こんにゃく		10.00	10.00	
なたね油		0.30	0.30	
だしのもと		0.20	0.20	
三温糖		1.80	1.80	
こいくちしょうゆ		3.60	3.60	小麦、大豆
水		7.00	7.00	

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 4 年 6 月 3 日 金 曜日

＜献立名＞　むさしのうどん　牛乳　みそポテト　小松菜のごま和え

食　品　名	一人使用量(g)	一人正味重量(g)	備考
地粉うどん　（低）	1個	60.00	小麦
地粉うどん　（中）	1個	70.00	小麦
地粉うどん　（高）	1個	80.00	小麦
豚肉（もも・こま）	8.00	8.00	豚肉
油揚げ（カット・冷凍）	5.00	5.00	大豆
にんじん（生）	10.31	10.00	
さといも（いちょう）	8.00	8.00	
ほうれんそう（冷凍）	10.00	10.00	
干ししいたけ（スライス）	0.50	0.50	
えのきたけ（バラカット）	5.00	5.00	
ぶなしめじ（バラカット）	5.00	5.00	
ながねぎ（生）	5.00	3.00	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	14.00	14.00	小麦、大豆
みりん（本みりん）	1.00	1.00	
食塩	0.20	0.20	
三温糖	1.50	1.50	
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも（乱切り）	45.00	45.00	
小麦粉	2.20	2.20	小麦
なたね油（揚油）	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
みそ（白）	3.90	3.90	大豆
三温糖	3.00	3.00	
清酒	0.56	0.56	
みりん（本みりん）	0.56	0.56	
水	2.00	2.00	
小松菜（冷凍）	25.00	25.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
すりごま（白）	0.50	0.50	ごま
ごま・いり（白）	1.00	1.00	ごま
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
三温糖	1.20	1.20	
水	2.00	2.00	

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 4 年 6 月 6 日 月 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　かみなり汁　さばのカレーしょうゆ焼き　煮浸し

食　品　名		一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低)	60.00	60.00	
	(中)	70.00	70.00	
	(高)	80.00	80.00	
牛乳		1個	206.00	乳
豆腐（木綿）		20.00	20.00	大豆
だいこん（生）		22.22	20.00	
ながねぎ（生）		8.33	5.00	
たまねぎ（生）		21.28	20.00	
にんじん（生）		15.46	15.00	
干ししいたけ（スライス）		0.50	0.50	
なたね油		0.50	0.50	
こいくちしょうゆ		6.00	6.00	小麦、大豆
食塩		0.50	0.50	
だしのもと		1.00	1.00	
水		140.00	140.00	
さばのカレー醤油焼き（冷凍）		1個	40.00	小麦、大豆、さば
なたね油		0.10	0.10	
はくさい（生）		26.60	25.00	
小松菜（冷凍）		10.00	10.00	
油揚げ（カット・冷凍）		5.00	5.00	大豆
かつお節（砕片）		0.50	0.50	
こいくちしょうゆ		1.50	1.50	小麦、大豆

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 4 年 6 月 7 日 火 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　鋳物汁　豚肉のゆず香和え　するめ入りきんぴら

食　品　名		一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	（低）	60.00	60.00	
	（中）	70.00	70.00	
	（高）	80.00	80.00	
牛乳		1個	206.00	乳
豆腐（木綿）		25.00	25.00	大豆
たまねぎ（生）		21.28	20.00	
にんじん（生）		12.37	12.00	
ほうれんそう（冷凍）		10.00	10.00	
板こんにゃく		8.00	8.00	
なたね油		0.50	0.50	
ごま油		0.50	0.50	ごま
だしのもと		1.00	1.00	
みそ（赤）		13.00	13.00	大豆
水		140.00	140.00	
豚肉（もも・角切）		45.00	45.00	豚肉
でん粉（じゃがいも）		4.00	4.00	
なたね油（揚油）		5.00	5.00	
三温糖		5.00	5.00	
こいくちしょうゆ		5.00	5.00	小麦、大豆
清酒		1.40	1.40	
ゆず果汁（冷凍）		1.70	1.70	
するめ（ほそ切り）		1.40	1.40	いか
ごぼう（せん切り）		10.00	10.00	
にんじん（せん切り）		8.00	8.00	
さつまあげ（冷凍）		5.00	5.00	
たけのこ（水煮・せん切り）		4.00	4.00	
ごま・いり（白）		1.00	1.00	ごま
なたね油		0.50	0.50	
三温糖		1.50	1.50	
こいくちしょうゆ		2.00	2.00	小麦、大豆
清酒		0.50	0.50	
水		7.00	7.00	

センター調理小学校
（元郷センターA献立）

給　食　日　誌

令和 4 年 6 月 8 日 水 曜日

＜献立名＞　黒パン　牛乳　ラビオリスープ　ポークストロガノフ　フライドポテト

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
黒パン　（低）	1個	30.00	乳、小麦、大豆
黒パン　（中）	1個	40.00	乳、小麦、大豆
黒パン　（高）	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
ポークラビオリ（冷凍）	12.00	12.00	小麦、豚肉
鶏むねこま（皮なし）	10.00	10.00	鶏肉
たまねぎ（生）	21.28	20.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
ホールコーン（冷凍）	8.00	8.00	
ほうれんそう（冷凍）	10.00	10.00	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
こしょう（白）	0.01	0.01	
でん粉（じゃがいも）	1.00	1.00	
食塩	0.50	0.50	
水	150.00	150.00	
豚肉（もも・こま）	32.00	32.00	豚肉
にんにく（生）	0.43	0.40	
たまねぎ（生）	25.53	24.00	
ぶなしめじ（バラカット）	4.00	4.00	
なたね油	0.40	0.40	
トマトピューレー	4.80	4.80	
コンソメのもと	0.80	0.80	大豆、鶏肉、豚肉
生クリーム	2.40	2.40	乳
ぶどう酒（赤）	1.60	1.60	
食塩	0.16	0.16	
こしょう（白）	0.01	0.01	
小麦粉	1.60	1.60	小麦
水	3.00	3.00	
フレンチポテト（冷凍）	48.00	48.00	
なたね油（揚油）	5.00	5.00	
食塩	0.24	0.24	

センター調理小学校
（元郷センターA献立）

給　食　日　誌

令和 4 年 6 月 9 日 木 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　まゆ玉汁　豆腐ハンバーグ　青菜のソテー

食　品　名		一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低)	60.00	60.00	
	(中)	70.00	70.00	
	(高)	80.00	80.00	
牛乳		1個	206.00	乳
まゆ玉だんご（冷凍）		30.00	30.00	
だいこん（生）		22.22	20.00	
にんじん（生）		10.31	10.00	
ながねぎ（生）		16.67	10.00	
ほうれんそう（冷凍）		10.00	10.00	
みそ（白）		12.00	12.00	大豆
だしのもと		1.00	1.00	
水		140.00	140.00	
豆腐バーグ（冷凍）		1個	50.00	大豆、鶏肉、豚肉
なたね油		0.10	0.10	
大根おろし（冷凍）		7.00	7.00	
えのきたけ（バラカット）		5.00	5.00	
三温糖		0.70	0.70	
みりん（本みりん）		0.84	0.84	
こいくちしょうゆ		1.80	1.80	小麦、大豆
でん粉（じゃがいも）		0.18	0.18	
水		2.80	2.80	
小松菜（冷凍）		35.00	35.00	
にんじん（生）		4.12	4.00	
ショルダーベーコン（短冊）		4.00	4.00	豚肉
なたね油		0.30	0.30	
食塩		0.15	0.15	
こしょう（白）		0.01	0.01	

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 4 年 6 月 10 日 金 曜日

＜献立名＞　長崎ちゃんぽん　牛乳　しゃくし菜ぎょうざ　にんじんしりしり

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ホット中華めん　（低）	1個	60.00	小麦
ホット中華めん　（中）	1個	70.00	小麦
ホット中華めん　（高）	1個	80.00	小麦
豚肉（もも・こま）	12.00	12.00	豚肉
キャベツ（生）	23.53	20.00	
もやし（生）	15.00	15.00	
ながねぎ（生）	8.33	5.00	
にんじん（生）	15.46	15.00	
しょうが（生）	0.63	0.50	
にんにく（生）	0.54	0.50	
かまぼこ（冷凍）	7.00	7.00	
なたね油	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
豚骨ラーメンスープ（レトルト）	9.50	9.50	小麦、大豆、豚肉、ごま
食塩	0.10	0.10	
でん粉（じゃがいも）	1.00	1.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
水	140.00	140.00	
牛乳	1個	206.00	乳
しゃくし菜ぎょうざ（冷凍）	2個	40.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油（揚油）	4.00	4.00	
ライトツナ（水煮・レトルト）	6.00	6.00	
にんじん（生）	30.93	30.00	
なたね油	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
三温糖	0.80	0.80	
みりん（本みりん）	1.00	1.00	
清酒	0.80	0.80	
食塩	0.10	0.10	

センター調理小学校
（元郷センターA献立）

給　食　日　誌

令和 4 年 6 月 13 日 月 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　すまし汁　鶏肉の照り焼き　こんにゃくの炒め煮

食　品　名		一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低)	60.00	60.00	
	(中)	70.00	70.00	
	(高)	80.00	80.00	
牛乳		1個	206.00	乳
豆腐（木綿）		25.00	25.00	大豆
にんじん（生）		13.40	13.00	
だいこん（生）		22.22	20.00	
ほうれんそう（冷凍）		15.00	15.00	
えのきたけ（バラカット）		12.00	12.00	
こいくちしょうゆ		2.00	2.00	小麦、大豆
食塩		1.00	1.00	
だしのもと		1.00	1.00	
水		140.00	140.00	
鶏もも（皮つき）		1個	50.00	鶏肉
こいくちしょうゆ		5.00	5.00	小麦、大豆
三温糖		2.00	2.00	
清酒		1.00	1.00	
豚肉（もも・こま）		15.00	15.00	豚肉
板こんにゃく		24.00	24.00	
にんじん（生）		12.37	12.00	
いんげん（冷凍）		3.30	3.30	
なたね油		0.30	0.30	
だしのもと		0.36	0.36	
三温糖		2.20	2.20	
清酒		1.20	1.20	
みりん（本みりん）		1.20	1.20	
こいくちしょうゆ		3.80	3.80	小麦、大豆

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 4 年 6 月 14 日 火 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　みそ汁　さわらの西京焼き　筑前煮

食　品　名		一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	（低）	60.00	60.00	
	（中）	70.00	70.00	
	（高）	80.00	80.00	
牛乳		1個	206.00	乳
豆腐（木綿）		23.00	23.00	大豆
だいこん（生）		27.78	25.00	
たまねぎ（生）		21.28	20.00	
ほうれんそう（冷凍）		6.00	6.00	
だしのもと		1.00	1.00	
みそ（白）		12.00	12.00	大豆
水		140.00	140.00	
さわら西京焼き（冷凍）		1個	40.00	大豆
なたね油		0.10	0.10	
鶏むねこま（皮つき）		12.00	12.00	鶏肉
さといも（いちょう）		15.00	15.00	
にんじん（生）		5.15	5.00	
ごぼう(半月)		5.00	5.00	
板こんにゃく		5.00	5.00	
焼きちくわ（冷凍）		3.00	3.00	小麦、大豆
いんげん（冷凍）		3.00	3.00	
なたね油		0.50	0.50	
三温糖		1.20	1.20	
こいくちしょうゆ		3.00	3.00	小麦、大豆
みりん（本みりん）		0.50	0.50	
だしのもと		0.50	0.50	
水		10.00	10.00	

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 4 年 6 月 15 日 水 曜日

＜献立名＞　コッペパン　牛乳　コーンポタージュ　ポテトコロッケ　いんげんのソテー

食　品　名	一人使用量(g)	一人正味重量(g)	備考
コッペパン（乳・卵抜き）　（低）	1個	30.00	小麦、大豆
コッペパン（乳・卵抜き）　（中）	1個	40.00	小麦、大豆
コッペパン（乳・卵抜き）　（高）	1個	50.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
ホールコーン（冷凍）	25.00	25.00	
たまねぎ（生）	31.91	30.00	
クリームコーン（冷凍）	25.00	25.00	
ホワイトルウ	6.00	6.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳（調理用）	70.00	70.00	乳
パセリ（葉・生）	0.33	0.30	
食塩	0.50	0.50	
こしょう（白）	0.01	0.01	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
なたね油	0.50	0.50	
水	70.00	70.00	
ポテトコロッケ（冷凍）	1個	50.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
なたね油（揚油）	5.00	5.00	
中濃ソース（ボトル）	5.00	5.00	
いんげん（冷凍）	30.00	30.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
ショルダーベーコン（短冊）	5.00	5.00	豚肉
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.15	0.15	
こしょう（白）	0.01	0.01	

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 4 年 6 月 16 日 木 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　いも団子汁　厚焼きたまご　豚肉とにらのみそ炒め

食　品　名		一人使用量(g)	一人正味重量(g)	備考
精米・強化米	（低）	60.00	60.00	
	（中）	70.00	70.00	
	（高）	80.00	80.00	
牛乳		1個	206.00	乳
じゃがいも団子(冷凍)		30.00	30.00	
油揚げ（カット・冷凍）		5.00	5.00	大豆
こまつな（生）		11.76	10.00	
だいこん（生）		16.67	15.00	
にんじん（生）		10.31	10.00	
ごぼう(半月)		5.00	5.00	
ながねぎ（生）		8.33	5.00	
だしのもと		1.00	1.00	
食塩		0.80	0.80	
こいくちしょうゆ		3.00	3.00	小麦、大豆
水		140.00	140.00	
厚焼きたまご（冷凍）		1個	50.00	卵、小麦、大豆
豚肉（もも・こま）		25.00	25.00	豚肉
たまねぎ（生）		10.64	10.00	
もやし（生）		10.00	10.00	
にら（生）		10.53	10.00	
にんじん（生）		5.15	5.00	
しょうが（生）		0.33	0.26	
なたね油		0.50	0.50	
こしょう（白）		0.01	0.01	
こいくちしょうゆ		1.40	1.40	小麦、大豆
清酒		0.65	0.65	
みそ（赤）		1.60	1.60	大豆
三温糖		0.06	0.06	

センター調理小学校
（元郷センターA献立）

給　食　日　誌

令和 4 年 6 月 17 日 金 曜日

＜献立名＞　クリームスパゲティ　牛乳　コーンソテー　レモンゼリー

食　品　名		一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ソフトめん	(低)	1個	60.00	小麦
ソフトめん	(中)	1個	70.00	小麦
ソフトめん	(高)	1個	80.00	小麦
鶏むねこま（皮なし）		10.00	10.00	鶏肉
たまねぎ（生）		29.79	28.00	
にんじん（生）		10.31	10.00	
エリンギ（冷凍）		7.00	7.00	
ぶなしめじ（バラカット）		7.00	7.00	
パセリ（葉・生）		0.33	0.30	
にんにく（生）		0.20	0.18	
有塩バター		2.30	2.30	乳
コンソメのもと		1.80	1.80	大豆、鶏肉、豚肉
牛乳（調理用）		56.00	56.00	乳
ホワイトルウ		5.60	5.60	乳、小麦、大豆、豚肉
生クリーム		9.30	9.30	乳
こいくちしょうゆ		2.00	2.00	小麦、大豆
こしょう（白）		0.02	0.02	
食塩		0.90	0.90	
水		88.00	88.00	
牛乳		1個	206.00	乳
ホールコーン（冷凍）		20.00	20.00	
キャベツ（生）		17.65	15.00	
プレスハム（短冊）		5.00	5.00	豚肉
なたね油		0.50	0.50	
食塩		0.20	0.20	
こしょう（白）		0.01	0.01	
レモンゼリー（冷凍）		1個	30.00	

センター調理小学校
（元郷センターA献立）

給　食　日　誌

令和 4 年 6 月 20 日 月 曜日

＜献立名＞　カレーライス　牛乳　ツナサラダ　手作りブルーベリーケーキ

食　品　名		一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
麦ごはん	（低）	60.00	60.00	
	（中）	70.00	70.00	
	（高）	80.00	80.00	
豚肉（もも・こま）		15.00	15.00	豚肉
たまねぎ（生）		31.91	30.00	
たまねぎ（スライス・冷凍）		10.00	10.00	大豆
にんじん（生）		20.62	20.00	
じゃがいも（生）		27.78	25.00	
しょうが（生）		1.00	0.80	
にんにく（生）		0.54	0.50	
鶏レバーペースト		0.50	0.50	鶏肉
カレーフレーク		14.00	14.00	小麦
トマトケチャップ		3.00	3.00	
中濃ソース		2.00	2.00	
こいくちしょうゆ		0.30	0.30	小麦、大豆
コンソメのもと		1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
なたね油		0.50	0.50	
水		130.00	130.00	
牛乳		1個	206.00	乳
キャベツ（生）		35.29	30.00	
にんじん（生）		5.15	5.00	
ライトツナ（水煮・レトルト）		8.00	8.00	
たまねぎドレッシング（調理用）		6.00	6.00	小麦、大豆、りんご
プレミックス粉（ホットケーキ用）		13.00	13.00	乳、小麦、大豆、豚肉
ブルーベリー（冷凍）		3.00	3.00	
牛乳（調理用）		3.20	3.20	乳
ヨーグルト		3.20	3.20	乳
鶏卵．全卵（生）		8.24	7.00	卵
三温糖		2.50	2.50	
はちみつ		1.30	1.30	
なたね油		5.00	5.00	

センター調理小学校 （元郷センターA献立）	給　食　日　誌		令和 4 年 6 月 21 日 火 曜日
＜献立名＞　ごはん　牛乳　わんたんスープ　スタミナ焼肉　ミニトマト			

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米（低）	60.00	60.00	
（中）	70.00	70.00	
（高）	80.00	80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
生わんたん（冷凍）	18.00	18.00	小麦、大豆、豚肉
鶏むねこま（皮つき）	15.00	15.00	鶏肉
たまねぎ（生）	15.96	15.00	
ほうれんそう（冷凍）	10.00	10.00	
にんじん（生）	12.37	12.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
食塩	0.15	0.15	
こしょう（白）	0.02	0.02	
ながねぎ（生）	16.67	10.00	
水	150.00	150.00	
豚肉（もも・こま）	50.00	50.00	豚肉
にんにく（生）	0.16	0.15	
しょうが（生）	0.48	0.38	
キャベツ（生）	17.65	15.00	
ながねぎ（生）	12.50	7.50	
にら（生）	2.37	2.25	
なたね油	0.50	0.50	
みそ（白）	1.50	1.50	大豆
みそ（赤）	2.25	2.25	大豆
三温糖	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	0.75	0.75	小麦、大豆
清酒	1.50	1.50	
とうがらし	0.02	0.02	
ミニトマト（生）	2個	21.56	

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 4 年 6 月 22 日 水 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　肉じゃが　ワニフライ　レモンドレッシングサラダ

食　品　名		一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	（低）	60.00	60.00	
	（中）	70.00	70.00	
	（高）	80.00	80.00	
牛乳		1個	206.00	乳
豚肉（もも・こま）		20.00	20.00	豚肉
じゃがいも（生）		77.78	70.00	
たまねぎ（生）		26.60	25.00	
にんじん（生）		20.62	20.00	
しらたき		20.00	20.00	
三温糖		4.50	4.50	
こいくちしょうゆ		12.00	12.00	小麦、大豆
だしのもと		0.50	0.50	
水		50.00	50.00	
モウカザメフライ（冷凍）		1個	50.00	小麦、大豆
なたね油（揚油）		5.00	5.00	
中濃ソース（ボトル）		5.00	5.00	
キャベツ（生）		35.29	30.00	
にんじん（生）		5.15	5.00	
ホールコーン（冷凍）		5.00	5.00	
オリーブ油		2.80	2.80	
レモン汁		1.17	1.17	
食塩		0.45	0.45	
こしょう（白）		0.02	0.02	
三温糖		0.45	0.45	

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 4 年 6 月 23 日 木 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　彩の国汁　豚肉のねぎみそ焼き　ひじきの五目煮

食　品　名		一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	（低）	60.00	60.00	
	（中）	70.00	70.00	
	（高）	80.00	80.00	
牛乳		1個	206.00	乳
鶏むねこま（皮つき）		8.00	8.00	鶏肉
はくさい（生）		31.91	30.00	
にんじん（生）		12.37	12.00	
こまつな（生）		17.65	15.00	
さといも（いちょう）		15.00	15.00	
だしのもと		1.00	1.00	
こいくちしょうゆ		3.00	3.00	小麦、大豆
食塩		0.80	0.80	
水		140.00	140.00	
豚肉（ロース・切り身）		1個	40.00	豚肉
ながねぎ（生）		5.00	3.00	
三温糖		1.20	1.20	
こいくちしょうゆ		1.50	1.50	小麦、大豆
みそ（赤）		3.00	3.00	大豆
清酒		2.00	2.00	
みりん（本みりん）		2.00	2.00	
ひじき		2.00	2.00	
油揚げ（カット・冷凍）		3.00	3.00	大豆
大豆（冷凍）		5.00	5.00	大豆
にんじん（生）		8.25	8.00	
糸こんにゃく		8.00	8.00	
こいくちしょうゆ		3.00	3.00	小麦、大豆
清酒		1.00	1.00	
三温糖		2.20	2.20	
だしのもと		0.20	0.20	
水		5.00	5.00	

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 4 年 6 月 24 日 金 曜日

＜献立名＞　とりねぎうどん　牛乳　狭山茶風味のししゃもフライ　ブロッコリー

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん　（低）	1個	60.00	小麦
地粉うどん　（中）	1個	70.00	小麦
地粉うどん　（高）	1個	80.00	小麦
鶏むねこま（皮つき）	15.00	15.00	鶏肉
ながねぎ（生）	41.67	25.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
こまつな（生）	11.76	10.00	
かまぼこ（冷凍）	8.00	8.00	
こいくちしょうゆ	12.00	12.00	小麦、大豆
だしのもと	1.00	1.00	
みりん（本みりん）	3.00	3.00	
食塩	0.10	0.10	
水	150.00	150.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ししゃも狭山茶フライ（冷凍）	2個	40.00	小麦、大豆
なたね油（揚油）	4.00	4.00	
ブロッコリー（冷凍）	40.00	40.00	
ごまドレッシング（ボトル）	6.00	6.00	小麦、大豆、ごま

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 4 年 6 月 27 日 月 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　具だくさんみそ汁　鶏のから揚げ　エリンギの炒め物

食　品　名		一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	（低）	60.00	60.00	
	（中）	70.00	70.00	
	（高）	80.00	80.00	
牛乳		1個	206.00	乳
じゃがいも（生）		27.78	25.00	
だいこん（生）		22.22	20.00	
にんじん（生）		10.31	10.00	
凍り豆腐（サイコロ）		1.00	1.00	大豆
たまねぎ（生）		10.64	10.00	
こまつな（生）		11.76	10.00	
みそ（白）		12.00	12.00	大豆
だしのもと		1.00	1.00	
水		140.00	140.00	
鶏もも（皮つき）		2個	50.00	鶏肉
しょうが（生）		0.50	0.40	
にんにく（生）		0.22	0.20	
三温糖		0.20	0.20	
こいくちしょうゆ		3.00	3.00	小麦、大豆
でん粉（じゃがいも）		9.00	9.00	
なたね油		5.00	5.00	
エリンギ（しなちくカット）		15.00	15.00	
ほうれんそう（冷凍）		15.00	15.00	
パプリカ（黄）		5.56	5.00	
ショルダーベーコン（短冊）		5.00	5.00	豚肉
こいくちしょうゆ		0.40	0.40	小麦、大豆
オイスターソース		0.80	0.80	
食塩		0.10	0.10	
なたね油		0.30	0.30	

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 4 年 6 月 28 日 火 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　せんべい汁　いわしのみぞれ煮　いんげんのツナごま和え

食　品　名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米　（低）	60.00	60.00	
（中）	70.00	70.00	
（高）	80.00	80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねこま（皮つき）	12.00	12.00	鶏肉
ごぼう(半月)	8.00	8.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
だいこん（生）	22.22	20.00	
ながねぎ（生）	16.67	10.00	
油揚げ（カット・冷凍）	5.00	5.00	大豆
干ししいたけ（スライス）	0.80	0.80	
せんべい（砕き）	5.00	5.00	小麦
なたね油	0.50	0.50	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	6.00	6.00	小麦、大豆
みりん（本みりん）	1.00	1.00	
食塩	0.40	0.40	
水	150.00	150.00	
いわしのみぞれ煮（冷凍）	1個	40.00	小麦、大豆
いんげん（冷凍）	25.00	25.00	
にんじん（生）	8.25	8.00	
ライトツナ（水煮・レトルト）	5.00	5.00	
すりごま（白）	1.00	1.00	ごま
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
三温糖	1.00	1.00	

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 4 年 6 月 29 日 水 曜日

＜献立名＞　ツイストパン　牛乳　むさしのシチュー　コーンフライ　きゅうりと枝豆のサラダ

食　品　名		一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ツイストパン	(低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
ツイストパン	(中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
ツイストパン	(高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳		1個	206.00	乳
じゃがいも（生）		38.89	35.00	
鶏むねこま（皮なし）		8.00	8.00	鶏肉
たまねぎ（生）		31.91	30.00	
にんじん（生）		20.62	20.00	
ブロッコリー（冷凍）		15.00	15.00	
なたね油		0.10	0.10	
ホワイトルウ		7.00	7.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳（調理用）		50.00	50.00	乳
コンソメのもと		0.50	0.50	大豆、鶏肉、豚肉
食塩		0.50	0.50	
こしょう（白）		0.03	0.03	
水		60.00	60.00	
コーンフライ（冷凍）		1個	40.00	小麦、大豆
なたね油（揚油）		4.00	4.00	
きゅうり（生）		12.24	12.00	
えだまめ（冷凍）		5.00	5.00	大豆
キャベツ（生）		17.65	15.00	
にんじん（生）		8.25	8.00	
イタリアンドレッシング（調理用）		6.00	6.00	大豆

センター調理小学校
（元郷センターＡ献立）

給　食　日　誌

令和 4 年 6 月 30 日 木 曜日

＜献立名＞　ごはん　牛乳　中華風かきたまコーンスープ　しゅうまい　もやしとチンゲンサイの炒め物

食　品　名		一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	（低）	60.00	60.00	
	（中）	70.00	70.00	
	（高）	80.00	80.00	
牛乳		1個	206.00	乳
鶏卵．全卵（生）		21.18	18.00	卵
鶏むねこま（皮つき）		12.00	12.00	鶏肉
たまねぎ（生）		19.15	18.00	
クリームコーン（冷凍）		35.00	35.00	
ホールコーン（冷凍）		15.00	15.00	
中華スープのもと		1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
食塩		1.00	1.00	
ごま油		0.30	0.30	ごま
でん粉（じゃがいも）		1.00	1.00	
水		130.00	130.00	
ポークしゅうまい（冷凍）		2個	36.00	小麦、大豆、豚肉
もやし（生）		20.00	20.00	
チンゲンサイ（生）		23.53	20.00	
ショルダーベーコン（短冊）		8.00	8.00	豚肉
食塩		0.30	0.30	
こしょう（白）		0.01	0.01	
だしのもと		0.20	0.20	
こいくちしょうゆ		0.10	0.10	小麦、大豆
なたね油		0.50	0.50	